



FITNESS - GESUNDHEIT - PRÄVENTION - TANZ

Kehler Turnerschaft von 1845 e.V.

Kurs- und Vereinssportangebote



Frühjahr-Sommer-Saison 2018 (19.02.18 bis 25.07.18)

Bitte die Aushänge oder Ankündigungen in den Ferien beachten

Stand: 30.01.2018

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG
<u>Oberländerstraße</u> 9.15-10.15 Uhr (G) Sanfte Kraft Silvie / Selina	<u>Vogesenallee</u> 9.00-10.00 Uhr (G) WSG Rücken aktiv Katja			<u>Oberländerstraße</u> 9.15-10.15 Uhr (H) FRAUEN-Gymnastik Regine **	<u>Vogesenallee</u> 9.00-10.00 Uhr (G) Einfach Fit Katja	<u>Oberländerstraße</u> 9.00-10.00 Uhr (G) "Spiralbewegung" Gesundheitskurs	<u>Vogesenallee</u> 9.00 – 10.00 Uhr (G) KT-Spezial GYMWELT 4-5-Wochen-Kurse	<u>Vogesenallee</u> 9.00-10.00 Uhr (G) Cardio Mix / BBPo Christine
	10.00-11.00 Uhr (G) Yoga am Morgen Petra		(H) → Halle (G) → Gymnastikraum		10.00-11.00 Uhr (G) PILATES Mittel. Katja	10.00-11.00 Uhr (G) PILATES Einst. Gesundheitskurs	1. Yoga für Rücken 2. Power-Yoga 3. Intervalltraining 4. Dance Workout	17.30-19.00 Uhr (G) PILATES Fortg. Gesundheitskurs
16.00-17.00 Uhr (G) AFRO light Gabriele**		15.00-16.00 Uhr (H) BODY BALANCE Petra / Selina **						19.30-20.30 Uhr (G) "Spiralbewegung" Gesundheitskurs
17.25 – 18.25 Uhr (H) BBPo/RÜCKEN Silvie / Ely	17.15 – 18.15 Uhr (G) Rückengymnastik Selina		17.15 – 18.15 Uhr (G) Fitness-Yoga Selina	18.30 – 19.55 (G) Karate & Yoga Michael**		17.45-18.45 Uhr (H) Gesunder RÜCKEN Christiane/Selina **	17.45 – 18.45 Uhr (G) Pilates Kooperation Katja	<u>Oberländerstraße</u> 15 – 16.30 Uhr Seniorentanz Ilse**
18.30 – 20.00 Uhr (G) Jedermänner Klaus**	18.20-19.20 Uhr (G) Yoga Asanas Petra	18.00-19.00 Uhr (H) SENIORINNEN-Gymn. Gabriele **	18.30-19.45 Uhr (G) Cardio Mix / BBPo Christine	18.00-19.00 Uhr (H) FRAUEN-Gymnastik Regine **	18.30-19.30 Uhr (G) FIT MIX Beate	19.00-20.00 Uhr (H) Fit in jedem Alter Susanne **	19.00-20.00 Uhr (G) BODY PERFECT Isabelle	16.30 -17.30 Uhr (G) Dance Mix Show ab 12 J. Vicky
18.30 – 19.30 Uhr (G) Power & Chi Silvie	19.30-20.30 Uhr (G) BODY-Workout /Staby Beate **	18.45-19.45 Uhr (G) STEP Advanced Tanja	20.00 – 21.00 Uhr (G) KT-Spezial GYMWELT 4-5-Wochen-Kurse	19.00-20.00 Uhr (H) STRETCHING Heller **	20.00-21.00 Uhr (G) Yogalates/Rücken Katja	18.25-19.25 Uhr (G) Qi Gong/Entspannung Silvie **		17.45 – 18.45 Uhr (H) ZUMBA Kader
19.35-20.35 Uhr (G) Power Dumbell Langhanteltraining Hannelore	20.00-21.30 Uhr (H) FITNESS Gabi **		1. Yoga für Einsteiger 2.Kraft/Ausdauer/Koor. 3. Dance Workout 4. Pilates für Einsteiger	20.00-21.30 Uhr (H) FITNESS Gabi **		19.30-20.30 Uhr (G) Funct. Workout Silvie	FREITAG <u>KT-Platz</u> 18.00 Uhr WALKING Gisela**	
20.00-21.00 Uhr (H) Gymnastik Brigitte Fr. **	18.00 Uhr WALKING Brigitte Fü.**			20.15-21.15 Uhr (G) Afro Dance Awa und Drissa		20.00 – 21.00 Uhr (H) ZUMBA AWA		SAMSTAG <u>Oberländerstraße</u> 10 – 10.45 Uhr (G) 11 – 11.45 Uhr (G) Zumba Kids / Teens Susanne
								<u>Vogesenallee</u> WEEKEND-MIX 16 – 17 Uhr (G) Tanja / Katja

** = im Jahresbeitrag der KT enthalten

bei Trainernamen ohne Sternchen** = Zuzahlung einer Kursgebühr erforderlich

Bitte die entsprechende Kursgebühr überweisen (Einzelkurs 40 €, Gesundheitskurs 50 €, Zwei-Einzelkurse 70 € und Enbloc 90 €) bis zum 01.03.2018

Unser Kurskonto: IBAN DE39 6645 1862 0000 0769 28, bei der Sparkasse Hanauerland, SWIFT-B SOLADES1KEL.

Schnuppern erlaubt kostenfrei und unverbindlich.

KT-Spezial GYMWELT: 4-5 Wochen-Kurse am Dienstagabend und am Donnerstagvormittag, mit unterschiedlichen Themen und verschiedenen Trainern.

KT-Telefon: 07851 / 484001, **E-Mail:** post@kebler-turnerschaft.de, **GS geöffnet:** MI 17-19 Uhr, DO 9-11 Uhr, FR 15-17 Uhr.

Infos auch unter www.kebler-turnerschaft.de und auch facebook